

M A R I A N O O R Z O L A

72

Recetas

para preparar

OMELETTES, CREPÉS Y PANQUEQUES

Ideales
para incluir
en tu menú
diario


COCINA
FÁCIL &
PRÁCTICA



72 RECETAS PARA PREPARAR OMELETES, CREPÉS Y PANQUEQUES

COLECCIÓN COCINA FÁCIL Y PRÁCTICA – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: Istock Photo
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2017, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2017, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

Basado en la Colección Cocina Práctica

Primera Edición: Febrero, 2017 (Edición en Español)
CDEB: OP-CFP001-72RPC-0001-09022017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado una selección de 72 recetas fáciles y prácticas para preparar omelettes, crepés y panqueques, ideales para incluir como entrante o plato principal en un menú diario o de ocasión. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.



COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

Una completa selección de recetas de cocina fáciles y prácticas presentadas en recetario listo para preparar, compartir y disfrutar.

© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018



Venta exclusiva en tiendas

amazon

Contenidos

[Omelette liviano](#)

[Omelette de queso](#)

[Omelette “3 quesos”](#)

[Omelette de queso crema con cilantro](#)

[Omelette de espinacas](#)

[Omelette de champiñones](#)

[Omelette de camarones](#)

[Omelette fácil dulce](#)

[Omelette de chocolate](#)

[Omelette de champiñones con espárragos](#)

[Omelette de espinacas con champiñones](#)

[Omelette de patatas con jamón](#)

[Omelette de champiñones con kanikama](#)

[Omelette de jamón y queso](#)

[Omelette veggie con nata](#)

[Omelette mediterráneo](#)

[Omelette de endibias con jamón](#)

[Omelette de champiñones y cebolla](#)

[Omelette de apio, cebolla y jamón](#)

[Omelette de roquefort con nueces](#)

[Omelette primavera](#)

[Omellete “tai”](#)

[Omelette a la pizza](#)

[Omelette de espárragos a las hierbas](#)

[Omelette blanco con mozzarella y tomates secos](#)

[Omelette intenso](#)

[Omelette de calabacines con queso](#)

[Omelette relleno de champiñones en salsa](#)

[Omelette de arroz con salsa blanca](#)

[Omelette “estilo americano”](#)

[Receta extra: Masa básica para crepés](#)

[Crepés gourmet de ocasión](#)

[Crepés de espinaca](#)

[Crepés de zucchinis con morrones](#)

[Crepés de champiñones con espinaca y panceta](#)

[Crepés de brócoli con queso](#)

[Crepés de pollo al curry](#)

[Crepés de camarones con queso](#)

[Crepés a la lasaña](#)

[Crepés miroir](#)

[Crepés de bacalao con cebolleta](#)

[Crepés de espárragos con atún](#)

[Crepés de banana con nata y salsa de chocolate](#)

[Crepés Húngaros](#)

[Crepés de chocolate con frutas y salsa](#)

[Crepés de crema de limón](#)

[Crepés suzette](#)

[Crepés tibios de manzana](#)

[Crepés tentación de chocolate](#)

[Crepés de macedonia con salsa de frutos rojos](#)

[Crepés alemanes](#)

[Crepés con crema de yogur](#)

[Crepés de chocolate con cerezas](#)

[Crepés sucrées con nata](#)

[Receta Extra: Masa básica para panqueques](#)

[Panqueques de manzana](#)

[Panqueques de banana con dulce de leche](#)

[Panqueques de manzana al ron](#)

[Panqueques con mascarpone y frutos rojos](#)

[Panqueque de chocolate con banana](#)

[Panqueques con limón y azúcar](#)

[Panqueques con chocolate “estilo americano”](#)

[Panqueques con pasas “estilo austríaco”](#)

[Panqueques de frambuesas](#)

[Panqueques de arándanos](#)

[Panqueques con ciruelas y chocolate](#)

[Panqueques de manzana al caramelo](#)

[Panqueques salados con salsa holandesa](#)

[Panqueques americanos con dulce de frutos rojos](#)

[Panqueques con salmón, aguacate y wasabi](#)

[Panqueques con salmón ahumado](#)

[Panqueques clásicos con jamón y queso](#)

[Panqueques de espinaca con queso gratinado](#)

[Panqueques americanos con chips de chocolate](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Omelette liviano

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 claras
- 200 gr de queso crema sin grasa
- 1 cebolla de verdeo picada finita
- ½ diente de ajo picadito
- ½ cucharada de perejil picado
- Una pizca de sal (opcional)

Preparación paso a paso:

En un bol batir con tenedor las claras con la sal (si se desea).

Untar una sartén con rocío vegetal y llevar al fuego. Verter las claras, controlar que coagule en los bordes y en el fondo.

En un recipiente mezclar el queso con las verduritas, repartir sobre el omelette aún jugoso, dejar unos minutos que tome calor, retirar dividir en 2 y servir con ensalada.

Omelette de queso

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla finamente picada
- 8 huevos (2 por porción)
- 1 cucharadita de agua
- 50 gr de queso emmenthal

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite de oliva a una sartén antiadherente a fuego mediano. Rehogar la cebolla por 5 minutos hasta que se ponga tierna.

Batir los huevos. Agregar la cucharadita de agua y mezclar bien.

Subir el fuego de la sartén. Incorporar los huevos batidos. Con una cuchara de madera, traer los bordes del omelette hacia el centro de la sartén, dejando que se mueva la parte líquida, para que se cocine. Repetir varias veces este proceso hasta que se haya coagulado todo el huevo. Agregar el queso rallado. Bajar el fuego y cocinar por otros 5 a 10 minutos.

Omelette “3 quesos”

Ingredientes (para 2 porciones):

- 3 huevos
- 100 gr de champiñones, limpios
- 15 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ciboulette, picado
- 1 cucharada de queso parmesano, rallado
- 1 cucharada de queso gruyere, rallado
- 1 cucharada de queso suizo, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Filetear los champiñones y mezclar con mantequilla y perejil. Condimentar con sal. En un bol, batir los huevos y condimentar con sal y pimienta.

En una sartén a fuego medio-bajo, calentar el aceite de oliva. Verter los huevos batidos y cubrir con la mitad de los champiñones fileteados, el perejil, el ciboulette y los 3 tipos de queso.

Cuando el huevo comienza a cuajar, doblar el omelette al medio y cocinar 2 minutos más. Servir en el plato.

Omelette de queso crema con cilantro

Ingredientes (para 4 porciones):

- 50 gr de mantequilla
- 8 huevos grandes
- 125 gr de queso crema, suavizado
- 30 gr de cilantro fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Batir el queso crema con el cilantro en un recipiente hasta que se suavice al punto que se pueda untar. Condimentar con sal y pimienta al gusto.

Calentar una cuarta parte de la mantequilla en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Cuando la mantequilla esté caliente y burbujeando, mover la sartén para cubrir toda la base.

Justo antes de que la mantequilla tome un color marrón, batir 2 huevos y volcarlos en la sartén, bajar la temperatura.

Pasados 10 segundos, el omelette empezará a cuajarse. Moverlo hacia la orilla del sartén con una cuchara o espátula y dejar que el huevo crudo cubra la parte vacía del sartén. Repetir este procedimiento una vez más y retirar el sartén del fuego.

Untar una cuarta parte del queso crema con cilantro sobre el centro del omelette. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Si el omelette no se cocinó completamente, colocar nuevamente en la sartén y cocinar durante 30 segundos más.

Una vez listo, tomar el sartén del mango y deslizar el omelette sobre el plato de forma que se doble y el queso derretido corra alrededor del mismo. Servir de inmediato.

Repetir el procedimiento para preparar 3 omelettes más. Asegurarse de que el sartén y la mantequilla se calienten bien antes de cocinar los huevos batidos. Servir cada omelette conforme vaya saliendo del sartén.

Omelette de espinacas

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 huevos
- 60 gr de espinaca
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en dos pasos:

- 1) En un bol, batir los huevos y mezclar la espinaca con el queso parmesano. Salpimentar al gusto y agregar la nuez moscada.
- 2) Rociar una sartén con aceite en aerosol a fuego mediano, y cocinar la mitad de la mezcla de huevos alrededor de 3 minutos, hasta que estén cocidos. Darlo vuelta y cocinar por otros 2 a 3 minutos. Bajar el fuego y continuar la cocción por 2 a 3 minutos o hasta el punto deseado. Repetir el procedimiento con la mitad de huevos restantes. Servir caliente.

Omelette de champiñones

Ingredientes (para 2 porciones):

- 3 huevos
- 100 gr de champiñones, limpios
- 15 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ciboulette, picado
- 1 cucharada de queso parmesano, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Filetear los champiñones y mezclar con mantequilla y perejil. Condimentar con sal. En un bol, batir los huevos y condimentar con sal y pimienta.

En una sartén a fuego medio-bajo, calentar el aceite de oliva. Verter los huevos batidos y cubrir con la mitad de los champiñones fileteados, el perejil, el ciboulette y el queso rallado.

Cuando el huevo comienza a cuajar, doblar el omelette al medio y cocinar 2 minutos más. Servir en el plato.

Omelette de camarones

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 huevos
- 100 gr de queso manchego (o cualquiera que gratine)
- 200 gr de camarones del tamaño que guste, pelados
- Una cucharada de agua
- Un chorrito de aceite para cocinar

Preparación paso a paso:

Batir los huevos y agregar la cucharada de agua, esto es para que queden esponjosos. En una sartén poner el aceite y cuando esté caliente, agregue la mitad de la mezcla y distribuir por toda la sartén.

Agregar la mitad de los camarones y el queso, bajar el fuego, doblar por la mitad, agregar un poco de queso encima, así se sabrá el momento exacto de cocción.

Tapar la sartén y bajar el fuego para que se cocine lentamente y se cocinen los camarones y se gratine el queso. Seguir cocinando por dos minutos y apagar el fuego. Sirva de inmediato.

Repetir el procedimiento con la otra mitad de la mezcla de huevos e ingredientes.

Omelette fácil dulce

Ingredientes (para 2 porciones):

- 3 yemas
- 100 gr de azúcar
- 5 claras
- 1 cucharadita de harina
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- Mantequilla, c/n
- Mermelada o compota para el relleno, c/n
- Azúcar glas (impalpable), cantidad para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Batir las yemas hasta que estén bien esponjosas. Agregar la harina y fécula. En un bol aparte, batir las claras a nieve, e incorporarlas en forma envolvente.

En una sartén de hierro, derretir suficiente mantequilla. Verter la mezcla del omelette y tapar. Llevarla al horno y cocinar hasta que se haya dorado.

Retirar y colocar en un plato. Rellenar con la mermelada o compota, y decorar con azúcar glas (impalpable).

Omelette de chocolate

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 tableta de chocolate de taza (150 gr)
- 4 huevos
- 2 yemas
- 2 claras batidas a nieve
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de mantequilla

PARA ACOMPAÑAR (a elección):

- Dulce de leche, c/n
- Salsa de Chocolate, c/n
- Nata montada (Crema Chantilly), c/n

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate a baño María, cuidando que el bol no toque el agua porque se arruina el chocolate.

Batir 4 huevos enteros y las 2 yemas, incorporar al batido el chocolate y el azúcar. Luego añadir las claras con movimientos envolventes hasta integrar bien. En una sartén antiadherente derretir un poco de mantequilla en una sartén y se hace con la cuarta parte un omelette y se cocina a fuego suave de los dos lados. Retirar y enrollar.

Servir en un plato cada omelette con un copete de dulce de leche, nata montada o salsa de chocolate, o combinado los tres.

Omelette de champiñones con espárragos

Ingredientes (para 2 porciones):

- 3 huevos
- 100 gr de champiñones, limpios
- 15 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ciboulette, picado
- 100 gr de punta de espárragos
- 1 cucharada de queso parmesano, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Filetear los champiñones y mezclar con mantequilla y perejil. Agregar las puntas de espárragos. Condimentar con sal. En un bol, batir los huevos y condimentar con sal y pimienta.

En una sartén a fuego medio-bajo, calentar el aceite de oliva. Verter los huevos batidos y cubrir con la mitad de los champiñones fileteados, los espárragos, el perejil, el ciboulette y el queso rallado.

Cuando el huevo comienza a cuajar, doblar el omelette al medio y cocinar 2 minutos más. Servir en el plato.

Omelette de espinacas con champiñones

Ingredientes (para 2 porciones):

- 3 huevos
- 100 gr de champiñones, limpios
- 15 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ciboulette, picado
- 1 cucharada de queso parmesano, rallado
- Sal y pimienta, al gusto
- 100 gr de espinaca, cocida y escurrida

Preparación paso a paso:

Filetear los champiñones y mezclar con mantequilla y perejil. Agregar la espinaca. Condimentar con sal. En un bol, batir los huevos y condimentar con sal y pimienta.

En una sartén a fuego medio-bajo, calentar el aceite de oliva. Verter los huevos batidos y cubrir con la mitad de los champiñones fileteados, la espinaca, el perejil, el ciboulette y el queso rallado.

Cuando el huevo comienza a cuajar, doblar el omelette al medio y cocinar 2 minutos más. Servir en el plato.

Omelette de patatas con jamón

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 lonchas de jamón cocido (tipo York), cortado en tiritas
- 2 patatas medianas
- 3 huevos
- 1 cebolla de verdeo finamente picada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Colocar las patatas en una olla con agua con sal. Dejar que hierva, y bajar el fuego y dejar que se cocinen por otros 8 minutos. Colocar y dejar enfriar. Cortar en rodajas de ½ cm de espesor.

En una sartén a fuego mediano, derretir la mantequilla. Saltear el jamón cocido y reservar. Poner las patatas en la sartén junto con la cebolla de verdeo picada para que se doren en la mantequilla, más o menos por 5 minutos.

Batir los huevos en un bol y salpimentar al gusto. Rociar los huevos sobre las patatas y el jamón. Dejar que se cocinen los huevos, más o menos 3 a 5 minutos, dando vuelta el omelette una vez. Servir caliente.

Omelette de champiñones con kanikama

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 cucharadita de mantequilla
- 50 gr de champiñones fileteados
- 2 cucharadas de leche
- 4 huevos
- 250 gr de queso Gruyere
- 135 gr de kanikama
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

En una sartén a fuego mediano, derretir la mantequilla. Saltear los champiñones por 5 minutos y reservar.

Batir los huevos en un bol junto con la leche, el queso rallado y salpimentar al gusto.

Volver la sartén al fuego. A fuego mediano, una vez que la mantequilla comenzó a burbujear nuevamente, volcar los huevos en la sartén. Agregar los champiñones y la carne de cangrejo. Cocinar el omelette hasta que empiece a coagular el huevo, más o menos 3 minutos. Con una espátula grande, doblar el omelette, en forma de semicírculo. Tapar la sartén y cocinar por otros 3 minutos, hasta que se haya cocido completamente.

Omelette de jamón y queso

Ingredientes (para 4 porciones):

- 6 huevos
- Orégano al gusto
- Perejil al gusto
- 1 cucharada de queso rallado
- 6 lonchas de jamón cocido (tipo York)
- 6 lonchas de queso
- Sal al gusto
- Aceite, c/n

Preparación en un paso:

Batir los 6 huevos en un bol con la sal, el orégano, perejil y queso de rallar. Poner a calentar la sartén, echar un chorrito de aceite para la medida del omelette. Colocar la preparación dejando que se haga de ambos lados. Después colocar el jamón y queso por la mitad, dejan calentar un poco hasta que se derrita el queso. Servir caliente.

Omelette veggie con nata

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite
- 4 cebollines picados finos
- 1 taza de champiñones cortados en rodajas
- 2 tazas de espinacas cocidas y picadas finas
- ½ taza de nata (crema de leche)
- 8 huevos
- ½ taza de queso mantecoso (fresco/cremoso)
- Sal y pimienta al gusto
- Arroz graneado, para acompañar

Preparación paso a paso:

En una sartén, calentar 2 cucharadas de mantequilla, y 2 cucharadas de aceite, agregar los cebollines y cocinar por 5 minutos. Añadir los champiñones, y cocinar por 4 minutos más.

Por ultimo agregar las espinacas y saltear por 2 minutos, agregar la nata, salpimentar y cocinar por 4 minutos, reservar.

Preparar los omelettes de a uno en un bol, batir (2 huevos por omelette), sazonar con sal y pimienta, calentar un sartén medio a fuego suave, agregar una pizca de aceite y verter la mezcla.

Antes de que cuaje por completo poner al centro una porción de verduras, espolvorear con queso, y doblar a la mitad, y así repetir uno por uno.

Terminado el proceso, servir acompañado de arroz graneado y verduras verdes.

Omelette mediterráneo

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 4 lonchas de jamón York
- 4 lonchas de queso
- ½ cucharadita de pimienta
- 4 cucharaditas de aceite de oliva suave
- 1 tomate para ensalada grande
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

Preparación paso a paso:

Batir los huevos de dos en dos en un bol o plato hondo. Condimentar con pimienta y sal al gusto.

Verter la preparación en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva. Cocinar hasta que los huevos tomen la consistencia propia de la tortilla u omelette.

Disponer sobre el omelette una loncha de jamón y una de queso. Doblar las esquinas del omelette hacia el medio o enrollarlo y dejar un minutito al fuego hasta que el queso se derrita. Dorar ligeramente de ambos lados.

Servir acompañado de trozos o rodajas de tomate con orégano espolvoreado por encima, y aliñado con aceite de oliva extra virgen y sal al gusto.

Omelette de endibias con jamón

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 claras de huevos
- 4 hojas de endibias
- 2 lonchas de jamón dulce
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva suave.

PARA LA GUARNICIÓN:

- Unas hojas de col morada
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Batir las claras de huevos hasta que queden ligeramente espumosas. Añadirles las endibias cortadas en tiritas finas y el jamón picado finamente. Salpimentar. Verter la mitad de la preparación en una sartén untada con aceite. Cocinarla de un lado, doblarla por la mitad y darla vuelta con una espátula para que se cocine de ambos lados. Repetir con la otra mitad de la mezcla. Servir acompañado de col cortado en tiritas y aliñado con aceite y sal.

Omelette de champiñones y cebolla

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 huevos
- 6 claras de huevo
- 500 gr de champiñones en láminas finas
- ½ cebolla en laminas finas
- 2 cucharadas de perejil picado

Preparación paso a paso:

En una sartén de 20 cm antiadherente rehogar los champiñones y la cebolla.

Espolvorear el perejil y reservar.

Batir los huevos y las claras en un cuenco; calentar la sartén con una cucharadita de aceite o espray para cocinar.

Hacer 4 tortillas finas y rellenar con la mezcla de champiñones. Servir caliente.

Omelette de apio, cebolla y jamón

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 claras de huevo (2 por omelette)
- 2 ramas de apio
- Un poco de cebolla al gusto
- 1 cucharada de jamón ibérico en virutas, o 1 rebanada de tocineta
- Aceite de oliva, c/n

Preparación rápida:

Hacer un sofrito con la cebolla picada, el apio y un poco de jamón en una sartén con aceite (salteando todo hasta que las verduras estén tiernas). En otra sartén hacer una tortilla con las 2 claras y rellenarla con la verdura y el jamón. Repetir el procedimiento con las 2 claras restantes. Servir caliente.

Omelette de roquefort con nueces

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 huevos
- Queso roquefort, al gusto
- Nueces picadas, al gusto
- Aceite de girasol, c/n
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Batir dos huevos (no mucho) y salpimentar al gusto. Volcar en una sartén caliente con un poco de aceite o rocío, cocinar de los dos lados.

En una mitad colocar los trozos de queso y esparcir las nueces picadas, cubrirlo con la otra mitad, dejarlo unos minutitos sobre fuego bien suave así se calienta el queso, servirlo enseguida acompañado de ensalada. Repetir el proceso utilizando los otros dos huevos.

Omelette primavera

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 huevos
- ¼ taza de zucchini verde picados en cubos
- ½ taza de pimiento rojo picada en cuadros
- ½ taza de cebollas picada en cuadros
- ½ taza de champiñones picados en rodajas
- ½ taza de choclo dulce
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En una sartén poner un chorrito de aceite de oliva y saltear las verduras incorporándolas una a una, salpimentar al gusto. Batir aparte, los huevos con sal y pimienta al gusto.

En un sartén caliente ponemos aceite de oliva y vertemos parte de la mezcla de los huevos.

Cocinar a baja temperatura y minutos antes que esté listo, incorporar las verduras. Doblar el omelette y cocinar 1 minutos más. Servir caliente con pan tostado.

Omellete “tai”

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharaditas de fécula de maíz
- 8 huevos
- ½ cucharadita de ajíes picantes secos picados
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 125 gr de fideos finos de arroz
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- 115 gr de hongos Portobello, fileteados
- 2 zanahorias, cortadas en bastoncitos de 5 cm de largo
- 1 pimiento verde, sin semillas y cortado en tiras finas
- 170 gr de repollo blanco, finamente cortado
- 2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, picado
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas para decorar (opcional)

Preparación paso a paso:

Mezclar en un bol la fécula de maíz con 3 cucharadas de agua fría. Agregar los huevos y batir hasta mezclar. Incorporar los ajíes y condimentar con pimienta. Calentar 1 cucharadita del aceite de girasol en una sartén antiadherente a fuego moderado. Verter un cuarto de la mezcla de huevo, golpeando la sartén para extender el huevo en una capa delgada y pareja. Cocinar 2 minutos o hasta que cuaje y esté dorada.

Deslizar el omelette a un plato. Hacer tres omelettes más del mismo modo y apilarlas con papel mantequilla entremedio. Reservar y mantener caliente.

Mientras se hacen los omelettes, cubrir los fideos de arroz con agua hirviendo y remojar 4 minutos o según las instrucciones del paquete. Colar.

Calentar las 2 cucharaditas de aceite de girasol restantes con el aceite de sésamo en un wok o una sartén grande. Agregar los hongos, las zanahorias, el pimiento verde y el repollo, y saltear de 4 a 5 minutos o hasta que estén ligeramente tiernos. Añadir la salsa de soja, el vinagre, el jengibre y los fideos de arroz. Mezclar suavemente hasta que se calienten.

Repartir la mezcla de verduras y fideos entre los omelettes y doblarlos a la mitad. Espolvorear con las semillas de sésamo y servir de inmediato.

Omelette a la pizza

Ingredientes (para 4 porciones):

- 6 huevos
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50 gr de queso Cheddar, rallado
- 5 lonchas de jamón crudo
- 5 tomates cherry, cortados por la mitad
- 3 hojas de albahaca fresca, cortadas finamente

Preparación paso a paso:

En un bol, batir los huevos 2 minutos y condimentar con sal y pimienta.

Agregar una cucharada de aceite en la sartén y calentar a fuego medio. Volcar los huevos y cocinar 5 minutos hasta que coagulen.

Salpicar el omelette con queso rallado, el jamón en lonchas y decorar con tomates. Esparcir la albahaca en fina Juliana y dejar cocinar hasta que el queso se derrita. Servir caliente.

Omelette de espárragos a las hierbas

Ingredientes (para 2 porciones):

- 6 huevos
- 1 manojo de espárragos verdes
- ½ cebolleta picada
- 100 ml de nata para cocinar
- 4 cucharaditas de Royal® (polvo para hornear)
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal, pimienta, nuez moscada y clavo molido
- Unas ramitas de perejil, romero, orégano bien picadas
- Aceite de oliva virgen, c/n
- 1 manojo de espinacas rojas

Preparación paso a paso:

Limpiar y partir en trocitos la cebolleta y los espárragos. Sofreírlos con un poquito de aceite de oliva hasta que estén tiernos y reservar. Poner los huevos en un cuenco y añadir los condimentos al gusto.

Agregar la nata y el Royal® y batir con batidor de alambre o eléctrico hasta que la mezcla esté espumosa.

Calentar una sartén grande con un chorrito de aceite y echar la mezcla de huevos, los espárragos, las hierbas y la mitad del queso.

Cocinar y cerrar como una tortilla francesa (omelette) y servir con el resto del queso por encima y acompañada de una ensalada de brotes de espinacas rojas.

Omelette blanco con mozzarella y tomates secos

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 claras de huevos (2 para cada omelette)
- 100 gr de queso mozzarella rallado
- 50 gr de tomates secos
- 1 cucharada de aceite de oliva suave
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de pimienta
- Sal al gusto

PARA EL ACOMPAÑAMIENTO:

- 1 cucharada de arroz hervido
- 2 hojas de lechuga iceberg

Preparación paso a paso:

Batir ligeramente las claras de huevo, de dos en dos, salpimentarlas y verterlas en una sartén con unas gotitas de aceite de oliva suave. Los omelettes se van cocinando de a una con dos claras de huevos para cada una.

Cocinarlos de ambos lados y añadirle el queso mozzarella mezclado con los tomatitos secos previamente salteados en aceite de oliva virgen extra.

Cerrar cada omelette uniendo los extremos y dándole forma de media luna, o bien enrollarla como un canelón.

Colocar la tortilla en un plato y acompañar con el arroz aliñado salpimentado al gusto y con unas gotitas de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar también con lechuga cortada finamente y aliñada con sal al gusto y aceite de oliva virgen extra.

Omelette intenso

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 huevos (2 por omelette)
- Sal al gusto
- 1 pizca de orégano seco molido
- 1 pizca de pimienta molida negra
- 1 cucharada de aceite de oliva suave

PARA EL RELLENO:

- ½ pimiento morrón amarillo
- ½ pimiento verde italiano
- ½ cebolla
- 4 lonchas de jamón dulce (2 por omelette)
- Aceite de oliva suave, cantidad necesaria para freír
- Perejil fresco u hojas de espinacas frescas para la decoración

Preparación paso a paso:

Batir los huevos en un bol y condimentarlos con sal, pimienta y orégano. Verter la mitad de la mezcla en una sartén con unas gotitas de aceite de oliva. Tapar la sartén y dejar cocinar a fuego lento.

Pelar la cebolla y cortarla junto con los pimientos en juliana. Rehogar pimientos y cebolla en una sartén aparte, con un poquito de aceite, hasta que queden blanditos y ligeramente dorados. Escurrirlos y disponer la mitad sobre el omelette junto con dos lonchas de jamón dulce picado.

Doblar el omelette en dos partes y retirarlo de la sartén empleando una espátula. Repetir el procedimiento para el segundo omelette. También se puede hacer un solo gran omelette para compartir.

Adornar con espinaca fresca picada. Servir caliente.

Omelette de calabacines con queso

Ingredientes (para 3 porciones):

- $\frac{3}{4}$ de calabacitas ralladas
- 9 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
- 2 pimientos verdes o rojos en julianas finas
- 4 jitomates o puré
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de queso manchego
- Mantequilla, c/n
- Aceite, c/n
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Ecurrir las calabacitas para que suelten toda el agua que contienen, esto puede ser presionándolas en un colador o en un trapito limpio y exprimir saldrá bastante agua. Dividir en tres partes, batir 3 huevos y agregar la tercera parte de las calabazas y en una sartén caliente con aceite hacer el omelette. Repetir para hacer los dos omelettes restantes.

Sofreír la cebolla y los pimientos en la mantequilla y sazonar con sal agregar ya sea el jitomate molido o el puré de tomate y sazonar con sal y pimienta, dejar que se cocine bien a que quede una salsa homogénea y espesa.

En un refractario engrasado con mantequilla poner un poco de salsa luego los omelettes y verter la salsa de tomate, esparcíos el queso rallado por toda la superficie y hornear a 170°C por 20 minutos procurando que no quede reseco. Servir caliente en platos individuales.

Omelette relleno de champiñones en salsa

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 huevos enteros
- 2 claras de huevo batidas a punto de nieve
- ½ taza de champiñones limpios y troceados
- ½ taza de nata (crema de leche)
- 1 cucharada al ras de Maicena® (fécula de maíz)
- 1 chorrito de vino blanco
- Perejil picado, c/n
- Pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Poner un chorrito de aceite de oliva en una sartén y saltear los champiñones, añadir la maicena, la crema de leche y el vino. Cuando comience a espesar añadir el perejil y apagar el fuego.
- 2) Batir los huevos y mezclarlos con mucho cuidado con las claras a punto de nieve. Hacer dos tortillas y antes de cerrarlas repartir la salsa de champiñones. Cerrar y servir caliente espolvoreada con pimienta recién molida.

Omelette de arroz con salsa blanca

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 taza de sobrante de arroz con salsa blanca
- 4 huevos (2 por omelette)
- Un puñado de tallos de acelga hervidos
- Sal y pimienta al gusto
- ½ sobre saborizante de panceta
- 100 gr de queso quartirollo, cortado en cubos

Preparación en un paso:

Batir los huevos con los condimentos y saborizantes. Poner la mitad en un recipiente para microondas. Agregar media taza de arroz con salsa blanca. Incorporar la mitad de los tallos de acelga (pencas) cortadas y 50 gramos del queso. Tapar y cocinar en microondas por 4 minutos. Repetir el procedimiento con la otra mitad de los ingredientes. Servir caliente.

Omelette “estilo americano”

Ingredientes (para 3 porciones):

- 6 huevos (2 por omelette)
- Orégano al gusto
- Perejil al gusto
- 6 lonchas de jamón cocido (2 por omelette)
- 6 lonchas de queso Cheddar (2 por omelette)
- Sal al gusto
- Aceite de girasol, c/n

Preparación paso a paso:

Batir los 6 huevos en un bol con la sal, el orégano y el perejil.

Poner a calentar una sartén antiadherente, echar un chorrito de aceite, para la medida del omelette se puede utilizar un cucharón de sopa no muy grande o un tercio de la preparación (2 huevos por omelette). Colocar la preparación en la sartén dejando que se haga vuelta y vuelta.

Colocar el jamón y el queso por la mitad del omelette dejando calentar un poquito más. Repetir el procedimiento para cada omelette. Servir caliente.

Receta extra:

Masa básica para crepés

Ingredientes (para 12-15 crepés):

- 3 huevos
- 200g de harina
- 500cc de leche
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal o de azúcar, según se deseen dulces o salados
- Mantequilla, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Colocar todos los ingredientes en el bol de la licuadora y licuar hasta que quede una crema homogénea. Dejar descansar la preparación en la heladera 30 minutos.

Pasados los 30 minutos, calentar una panquequera. Derretir un poquito de mantequilla y moverla para cubrir toda la superficie.

Colocar un cucharón de masa de crepés y rápidamente mover la panquequera para que la masa cubra toda la superficie. Dejar cocinar 1 minuto y dar vuelta con ayuda de una espátula. Cocinar 1 minuto y desmoldar sobre una bandeja. Repetir hasta acabar la masa.

Crepés gourmet de ocasión

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA EL RELLENO:

- 4 rebanadas finas de pechuga de pavo
- 4 lonchas delgadas de queso para sándwich
- 2 manojos de espárragos, blanqueados
- 8 cucharadas de salsa de arándanos
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 50 gr de queso rallado
- 125 cc de nata (crema de leche)

PARA LOS CREPÉS:

- 75 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 160 cc de leche
- 80 cc de nata (crema de leche)
- Eneldo fresco para decorar
- 20 gr de mantequilla derretida, para cocinar los crepés

Preparación paso a paso:

Para hacer los crepés: Tamizar la harina con una pizca de sal en un bol. Batir el huevo. Revolver e incorporar la mitad de la leche, hasta que quede una preparación suave. Añadir la leche restante y la crema. Dejar reposar 30 minutos.

Calentar una sartén antiadherente a fuego medio. Pintar con un poco de mantequilla derretida. Añadir un cucharón de masa en la sartén e inclinarla para cubrir la base con la masa. Cocinar durante 1 minuto, hasta que aparezcan burbujas. Dar vuelta el crepé y cocinar por otro minuto. Repetir el procedimiento con más mantequilla y pasta, para hacer cuatro crepés.

Precalentar el horno a fuego medio, 180°C. Colocar los crepés en una superficie plana y colocar en cada uno una rodaja de pavo, queso, salsa de arándanos y

espárragos. Condimentar con pimienta negro. Enrollar los crepés. Colocar en una fuente para horno, verter encima la crema y espolvorear con el queso rallado. Colocar en el horno hasta que se derrita el queso y la crema esté burbujeando. Servir de inmediato con un chorrito de salsa de arándano y el eneldo para decorar.

Crepés de espinaca

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 cebolla de verdeo, picada
- 1 zanahorias, ralladas
- 1 taza de espinacas cocidas, escurridas y picadas
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tazas de salsa blanca
- 1 taza de queso parmesano rallado
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 12 crepés

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar una fuente para horno mediana de cierta altura.

En una sartén calentar el aceite de oliva y dorar la cebolla, el puerro y el ajo hasta que estén tiernos. Incorporar la zanahoria rallada y dejar que se ablande. Cocinar 4 minutos. Agregar la espinaca y mezclar. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

Colocar el relleno de espinaca en un bol y agregar ½ taza de salsa blanca, el queso rallado y revolver.

Extender un crepé sobre la mesada, colocar una cucharada de relleno en el centro y esparcir. Arrollar o doblar en triángulo y colocar en la fuente preparada.

Rellenar el resto de crepés de la misma manera.

Bañar los crepés con la salsa blanca restante y colocar encima trocitos de mantequilla. Espolvorear con queso rallado. Llevar al horno y gratinar 20 minutos hasta que estén apenas dorados. Servir.

Crepés de zucchini con morrones

Ingredientes (para 3 porciones):

- 200 gr zucchini, rallados
- 3 huevos
- 5 cucharadas de harina
- 1 puñado de perejil, picado fino
- 1 ramita de menta, picada fina
- Sal al gusto
- 6 cucharadas de aceite para freír

PARA EL RELLENO:

- 1 morrón grande, cortado en cubos
- 2 cucharadas de aceite
- 100 gr de queso feta, en grumos
- 1 ramita de menta
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Para los crepés: Batir los huevos con la harina, perejil, menta, sal y los zucchini rallados en un bol. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén mediana, y agregar unas cucharadas de la mezcla. Dar vuelta el crepé cuando los bordes estén secos y se formen burbujas por arriba. Utilizar 1 cucharada de aceite cada 5 crepés. Mantenerlos tibios en un plato cubiertos con papel aluminio en el horno.

Para el relleno: Calentar el aceite en una sartén y rehogar el morrón más o menos por 3 minutos. Retirar de la sartén y mezclar con el queso feta y la menta. Salpimentar al gusto. Colocar una buena cucharada del relleno en el crepé, doblar y servir.

Crepés de champiñones con espinaca y panceta

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 crepés
- 6 lonchas de panceta
- 250 gr de champiñones frescos, en rebanadas
- 3 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de harina común
- 1 taza de leche
- 400 gr de espinaca congelada
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2/3 taza de caldo de pollo
- 2 huevos
- 2/3 taza de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Dorar las lonchas de panceta en una sartén a fuego mediano. Retirar y escurrir el excedente sobre un papel de cocina. Reservar. En la misma sartén, derretir la mantequilla y saltear los champiñones.

En una sartén aparte, derretir 2 cucharadas de mantequilla a fuego mediano.

Añadir la harina, mezclando ocasionalmente, hasta que se haya formado una crema. Incorporar de a poco la leche, hasta que se haya formado la salsa blanca.

Agregar la panceta cortada en cubos, los champiñones, la espinaca, el perejil, el queso parmesano y sal y pimienta al gusto. Dejar que se cocine a fuego mediano por 10 minutos.

Mientras tanto en una olla poner el caldo de pollo a hervir. En un bol chiquito, batir los huevos con el jugo de limón. Añadir al caldo batiendo constantemente, pero que no se cocinen mucho. Salpimentar al gusto.

Rellenar cada crepé con la espinaca y la panceta, y doblarlos como pañuelitos y cubrirlos con la salsa de huevo.

Crepés de brócoli con queso

Ingredientes (para 2 porciones):

PARA LOS CREPÉS:

- 2 huevos
- 60 cc de agua
- 6 cucharadas de harina común
- ½ cucharadita de sal

PARA EL RELLENO:

- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 250 cc de leche
- 100 gr de queso tipo Cheddar rallado, dividido
- 1 ½ cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 pizca de sal
- 300 gr de brócoli picado, descongelado

Preparación paso a paso:

Para los crepés: Mezclar los huevos, agua, harina y sal en una licuadora. Cubrir y procesar hasta que quede suave, dejar reposar durante 15 minutos.

Mientras tanto, en una cacerola chica, saltear la cebolla en la mantequilla hasta que esté tierna. Agregar la harina y mezclar. Poco a poco agregar la leche. Llevar a ebullición a fuego medio, revolviendo constantemente, cocinar y revolver durante 2 minutos o hasta que espese un poco. Reducir el fuego a bajo. Agregar la mitad del queso, la mostaza, la salsa inglesa, pimienta y sal, y revolver hasta que el queso se derrita. Agregar el brócoli. Cubrir y mantener el calor.

Calentar una sartén ligeramente enmantecada, antiadherente de 20 cm de diámetro aproximadamente. Verter 2 cucharadas de la masa de crepés en el centro de la sartén. Levantar e inclinar la sartén para cubrir el fondo de manera uniforme. Cocinar hasta que la superficie se vea seca, dar vuelta y cocinar 15 a

20 segundos más. Colocar el panqueque en una fuente o plato. Repetir con el resto de la mezcla, Enmantecar la sartén según sea necesario.

Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada crepé y enrollar. Colocar la abertura hacia abajo en una fuente para horno sin engrasar. Espolvorear con el queso restante. Hornear, sin tapar, a horno máximo durante 5 a 7 minutos o hasta que el queso se haya derretido.

Crepés de pollo al curry

Ingredientes (para 6-8 porciones):

PARA LOS CREPÉS:

- 200 gr de harina
- 600 cc de leche
- 3 huevos batidos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal

PARA EL RELLENO:

- 50 gr de mantequilla
- 150 gr de apio cortado en cubitos
- 150 gr de cebolla picada
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de sal
- ¾ cucharadita de curry en polvo
- 250 cc de leche
- 2 cubos de caldo de pollo
- 120 cc de agua caliente
- 100 gr de aceitunas negras en rodajas
- 350 gr de pechuga de pollo cortada en cubitos
- 4 cucharadas de queso parmesano recién rallado

Preparación paso a paso:

Para los crepés: En un bol mediano mezclar la harina, leche, huevos, aceite y sal y batir durante 1 minuto, hasta obtener una crema sin grumos.

Calentar una sartén enmantecada a fuego medio, verter una capa delgada de masa de crepés y cubrir el fondo de la sartén. Cocinar cada crepé hasta dorarlo de un lado. Repetir el proceso con el resto de masa. Reservar los crepés a un lado.

Para hacer el relleno: Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio y rehogar el apio y la cebolla hasta que estén apenas tiernos. Agregar la harina, la sal y el curry, mezclando bien. Disolver los cubitos de caldo en el agua, a continuación, verter la leche y el caldo en la cacerola, revolviendo hasta que

estén bien mezclados y se espese. Añadir las aceitunas y el pollo y mezclar todo junto.

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte). Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada crepé, dejando suficiente espacio para plegar los bordes.

Doblar cada crepé hacia arriba y colocarlos en una fuente para horno ligeramente enmantecada. Espolvorear con el queso.

Cocinar en el horno durante unos 12 minutos, o hasta que el queso se haya derretido. Servir caliente.

Crepés de camarones con queso

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 crepés
- 1 puerro, cortado en rodajas finas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 200 gr de queso mantecoso, cortado en cubos
- 1 cucharadita de salsa tipo Tabasco®
- 1 ají rojo, picado
- 4 tazas de salsa blanca
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 4 cucharadas de vino blanco
- 1 ½ tazas de camarones limpios y cocidos

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar la base y los lados de una fuente para horno que se pueda llevar a la mesa.

En una sartén, calentar la mantequilla y saltear el puerro hasta que esté tierno. Incorporar el ají y cocinar 5 minutos. Condimentar con sal, pimienta y salsa Tabasco®. Incorporar el vino y los camarones y dejar cocinar 4 minutos hasta que se reduzca el alcohol. Retirar del fuego.

Colocar la preparación en un bol y mezclar con 1 taza de salsa blanca y el queso mantecoso. Rellenar con esta preparación cada crepe, enrollar y colocar los crepés uno al lado del otro en la fuente preparada.

Cubrir con la salsa blanca restante, colocar por arriba trocitos de mantequilla, espolvorear con queso rallado y llevar al horno. Cocinar 20 minutos hasta que gratine. Servir.

Crepés a la lasaña

Ingredientes (para 2 porciones):

- 100 gr de jamón cocido
- 1 taza de requesón (ricotta)
- 1 huevo
- Sal y pimienta, al gusto
- 100 gr de champiñones fileteados
- 1 taza de puré de espinacas
- 6 crepés
- 1 taza de salsa blanca
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 taza de puré de tomate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno caliente). Enmantecar una fuente para horno.

En un bol, mezclar el requesón con el huevo, sal y pimienta. Dividir en dos partes iguales. A una mitad agregarle el jamón cocido picado y a la otra los champiñones fileteados y el puré de espinacas.

En una fuente enmantecada colocar un crepé, untar con crema de jamón, tapar con otro crepé y untar con la crema de champiñones. Continuar alternando crepés y rellenos y terminar con crepé.

Cubrir la lasaña con salsa blanca, espolvorear con queso rallado y llevar al horno. Gratinar 10 minutos.

En una cacerola, calentar 2 minutos el puré de tomates y distribuir en 2 platos. Colocar encima de cada plato una porción de lasaña y decorar con orégano y champiñones. Servir caliente.

Crepés miroir

Ingredientes (para 2 porciones):

- 300 gr de harina común
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 300 ml de leche desnatada
- 35 gr de mantequilla derretida
- 1 frasco de setas variadas en conserva
- 2 dientes de ajo pelados y picados
- 2 huevos
- Perejil picado, c/n

Preparación paso a paso:

Mezclar bien en un bol la harina con los 3 huevos, la pizca de sal y la leche.

Dejar reposar la masa ½ hora antes de hacer los crepés. No debe quedar ni muy líquida ni muy espesa.

Calentar una sartén o crepera, pincelar con mantequilla y verter la masa con un cucharón pequeño. Es mejor que queden bien finas. Proceder de esta manera hasta acabar la mezcla. Reservar los crepés al calor.

Saltear en un poquito de aceite de oliva los dientes de ajo y añadir las setas bien escurridas.

Rellenar con un poco de esta mezcla dos crepés y poner encima un huevo hecho a la plancha. Servir de inmediato espolvoreado con perejil picado.

Crepés de bacalao con cebolleta

Ingredientes (para 2 porciones):

- 175 gr de bacalao fresco limpio de espinas
- Una cebolleta
- 40 gr de mantequilla
- El zumo de una lima
- Una pizca de popurrí de pimientas
- Una pizca de sal

PARA LA MASA:

- 250 ml de leche
- 100 gr de harina
- 25 gr de mantequilla
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

En un cazo poner la mantequilla añadir la harina remover un segundo sazonar y poco a poco añadir la leche hasta que quede la masa fina. En una sartén caliente hacer los crepés y reservar.

En una sartén rehogar con la mantequilla la cebolleta muy bien picada, a continuación agregar el bacalao bien picado salpimentar y añadir una cucharada de aderezo de limón.

Rellenar los crepés con el relleno. Servir caliente.

Crepés de espárragos con atún

Ingredientes (para 3 porciones):

PARA LOS CREPÉS:

- 50 gr de harina para crepés
- 1 huevo
- 1 cucharadita colmada de mantequilla
- 100 ml de leche tibia
- Una pizca de sal

PARA EL RELLENO:

- 12 espárragos largos en conserva
- 1 latita pequeña de atún
- 6 cucharadas de arroz hervido
- Mayonesa, c/n

Preparación paso a paso:

Poner en un bol la harina, añadir el huevo ligeramente batido con una pizca de sal. Fundir la mantequilla y añadirla, una vez esté tibia. Incorporar la leche tibia poco a poco y solo la cantidad necesaria (tiene que quedar una masa líquida). Remover bien los ingredientes con las varillas a media que se van incorporando. Una vez esté la masa, dejar reposar una media hora.

Untar una sartén antiadherente con un poco de mantequilla. Hacer un primer crepé, muy fino que se desechará. Luego volver a untar la sartén con mantequilla, cubrir el fondo de la sartén con la masa. Ir meneando la sartén a fuego medio y cuando esté cocida de un lado, darle la vuelta al otro lado.

Poner los crepés en un plato, uno encima de la otra a medida que estén hechos. Con esta cantidad de masa, salen aproximadamente 6 crepés (2 por comensal).

En un bol, poner el arroz, el atún y mayonesa. Mezclarlo todo y rellenar los crepés, poner encima del relleno los dos espárragos, dejando que sobresalgan las puntas. Doblarlos sobre sí mismos y poner mayonesa por encima de forma decorativa. Servir de inmediato.

Crepés de banana con nata y salsa de chocolate

Ingredientes (para 4 porciones):

- 100 cc de nata (crema de leche)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de azúcar
- 50 gr de chocolate negro, picado
- ½ banana, cortada en ruedas
- 8 crepés listos para usar

Preparación paso a paso:

En un bol, batir la nata hasta conseguir picos suaves. Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Mezclar y reservar en la heladera.

Colocar el chocolate en un bol apto para microondas. Derretir 30 segundos y mezclar.

Colocar las ruedas de banana sobre un crepe tibio. Rociar con chocolate derretido y una generosa cucharada de crema batida. Servir de inmediato.

Crepés Húngaros

Ingredientes (para 7 porciones):

PARA LOS CREPÉS:

- 1 taza de harina común
- 1 huevo
- 2 tazas de leche

PARA EL RELLENO:

- 1 taza de almendras picadas
- ½ taza de azúcar
- ¼ taza de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 ½ cucharaditas de ron (opcional)

Preparación paso a paso:

En un bol, batir los huevos, la leche y la harina.

En una sartén antiadherente pequeña, a fuego mediano, derretir un trocito de mantequilla. Colocar un cucharón colmado de la preparación en la sartén y dejar que se esparza bien rotando para que cubra toda la superficie. Deben ser bien finitos. Cocinar por unos minutos y darlos vuelta cuando empiecen a burbujear para terminar de cocinar de ambos lados. Retirar de la sartén y realizar el mismo procedimiento hasta completar todos los crepés.

Para el relleno: Mezclar las almendras con el azúcar, la leche, la esencia de vainilla y el ron en una sartén a fuego bajo. Cocinar revolviendo ocasionalmente hasta que se haya disuelto el azúcar y la mezcla sea de consistencia cremosa.

Dejar que se enfríen antes de rellenar.

Rellenar los crepés con una cucharada abundante del relleno y rociar con chocolate derretido. Espolvorear con azúcar glas (impalpable) si se desea.

Crepés de chocolate con frutas y salsa

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LOS CREPÉS:

- 60 gr de harina tamizada
- 20 gr de cacao amargo en polvo
- 10 gr de azúcar negra
- 1 huevo
- ½ cucharadita de aceite
- 150 cc de leche desnatada
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de cerveza
- Mantequilla, c/n

PARA EL RELLENO:

- 1 banana
- 1 naranja
- 4 fresas
- 12 frambuesas
- 16 moras

PARA LA SALSA:

- 200 gr de frambuesas
- 30 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 4 caramelos en bastón para atar los paquetitos

Preparación paso a paso:

En un bol tamizar la harina, cacao en polvo y azúcar. Hacer un hueco en el centro y añadir el huevo, aceite vegetal y 1 cucharada de leche. Mezclar bien hasta que esté bien homogéneo.

Ir incorporando de a poco el resto de la leche, batiendo enérgicamente. Añadir la esencia de vainilla y cerveza (la cerveza hace que los crepés estén bien esponjosos, y el alcohol se evapora durante la cocción). Mezclar bien y llevar a la heladera por lo menos durante 20 minutos.

Mientras tanto, preparar la salsa: Procesar las frambuesas. Retirar las semillas con un colador, y añadir el jugo de limón y azúcar glas (impalpable). Llevar a la heladera.

Preparar la fruta: cortar las frutas y reservar.

Cocinar los crepés: Calentar la panquequera o sartén grande (mayor a 25 cm de diámetro) y rociar con aceite en aerosol. Colocar una cucharada de la mezcla de crepés y mover la panquequera en movimientos circulares para que se desparrame por todos los lados en forma uniforme. Cocinar a fuego mediano hasta que esté dorado de ambos lados. Con ayuda de la espátula, darlo vuelta y cocinarlo por menos de 1 minuto. Repetir este procedimiento con el resto de la mezcla.

Armado de los paquetitos: Agregar la fruta en el centro y atar los paquetitos con bastones de caramelos. Servir sobre la salsa de frambuesas.

Crepés de crema de limón

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LOS CREPÉS:

- 250 gr de harina tamizada
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de azúcar
- 500 cc de leche
- 30 gr de mantequilla derretida

PARA LA CREMA DE LIMÓN:

- 125 gr de mantequilla
- 220 gr de azúcar
- 3 limones (el jugo y ralladura de la cáscara)
- 3 huevos, separados

Preparación paso a paso:

En un bol, mezclar la harina con los huevos, sal y azúcar. Mezclar y añadir de a poco la leche fría, y luego incorporar la mantequilla derretida. Mezclar bien para que no queden grumos. Dejar reposar la mezcla por 1 hora.

Mientras tanto, preparar la crema de limón: Derretir la mantequilla en una sartén a fuego bajo. Agregar el azúcar, la ralladura y jugo de limón, mezclando constantemente. Agregar las yemas batidas todas de 1 sola vez, y continuar mezclando por varios minutos hasta que la crema se ponga bien espesa. Dejar enfriar totalmente.

Batir las claras a nieve e incorporarlas en forma envolvente la crema de limón. Reservar.

Hacer los crepés en una crepera o sartén con una pizca de mantequilla, y cocinar los crepés de ambos lados. Repetir el proceso hasta que se termine la preparación. Mantenerlos tibios en un plato hasta que esté listo para rellenarlos. Colocar 2 cucharadas del relleno en cada crepe y enrollarlos con cuidado. Servir espolvoreando con azúcar glas (impalpable).

Crepés suzette

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LOS CREPÉS:

- 115g de harina
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 280 cc de leche
- 1 cucharada de aceite
- Mantequilla para la sartén

PARA LA SALSA:

- 70 gr de mantequilla
- 70 gr de azúcar común
- El jugo y la ralladura de 2 naranjas
- 5 cucharadas de Grand Marnier

Preparación paso a paso:

Para los crepés: Tamizar la harina y sal en un bol. Mezclar el huevo con la leche y aceite en un bol aparte. Agregar los ingredientes líquidos a la mezcla de harina. Una vez que se integraron bien, dejar reposar por lo menos por 30 minutos.

Derretir una muesca de mantequilla en la sartén a fuego mediano. Agregar una cucharada grande de la mezcla en el centro de la sartén, y mover la sartén en círculos para que se desparrame bien la mezcla por toda la base. Una vez que la parte inferior se haya dorado, dar vuelta el crepé y cocinar del otro lado por unos segundos más. Repetir este procedimiento con el resto de la mezcla.

Para la salsa: Derretir la mantequilla en una sartén a fuego mediano. Agregar el azúcar, ralladura y jugo de naranja y dejar que hierva.

Para servir: Doblar cada crepe por la mitad y luego en cuartos. Pasar el crepe por la salsa caliente y luego colocarlos en platos calientes.

Agregar el Grand Marnier a la salsa y calentarlo al fuego. Verter sobre los crepés inmediatamente. Para entretenimiento de los comensales, prender con un fósforo para flambear los crepés. Servir de inmediato.

Crepés tibios de manzana

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 manzana, pelada y cortada en rodajas finas
- 8 cucharadas de salsa toffee o dulce de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 8 crepés

Preparación en 2 pasos:

- 1) En una sartén, colocar una cucharada de mantequilla y agregar las rodajas de manzana. Calentar a fuego medio y cocinar 5 minutos hasta que estén doradas.
- 2) En una sartén limpia y seca, entibiar apenas cada crepé por unos segundos y rellenar con algunas rodajas de manzana. Doblar en cuatro y salsear con salsa toffee o dulce de leche tibio. Servir de inmediato.

Crepés tentación de chocolate

Ingredientes (para 3 porciones):

- 250 gr de chocolate negro
- 100 gr de mantequilla
- 400 cc de leche fresca
- 200 gr de harina
- 3 huevos
- 50 gr de azúcar
- 250 gr de nata montada (crema Chantilly)

Preparación paso a paso:

Mezclar bien huevos, harina y azúcar. Agregar la leche fresca poco a poco. No deben quedar grumos. Dejar reposar una media hora. Rallar el chocolate negro. Añadirlo.

Derretir a fuego lento la mantequilla. Calentar la sartén antiadherente bañada en mantequilla (cada dos crepés, volver a bañar la sartén con mantequilla).

Calcular con un cucharón la cantidad de crepés individuales. Cuando esté caliente añadimos una cucharada de masa. Darle la vuelta y mantener la crepe unos 20 segundos más.

Hacer una salsa de chocolate para acompañarlos. Fundir el chocolate negro al gusto al Baño María.

Batir a máquina la nata líquida a alta velocidad hasta que esté firme y se tenga una consistente nata montada.

Para la presentación: Poner en el plato dos crepés, rellenar con nata montada (o también con un poco de crema de chocolate), doblar por la mitad y bañar con la salsa de chocolate fundido.

Crepés de macedonia con salsa de frutos rojos

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 crepés
- 250 gr de fresas o fresones
- 3 kiwis
- ½ manzana
- ½ plátano
- 1 mandarina
- 250 gr de queso fresco (0% materia grasa)
- 4 cucharadas de nata para montar
- 4 cucharadas de azúcar, yo usé 2 de fructosa
- ¼ cucharadita de clavo de olor molido
- 1 cucharada de canela en polvo
- 250 gr de frutos rojos congelados, o frescos
- Unas cucharadas de agua
- 1 cucharada de azúcar

Preparación paso a paso:

Pelar y trocear las frutas en daditos pequeños. Añadir una cucharada de azúcar y reservar en la nevera.

Para hacer la crema mezclar el queso con la nata y las especias batiendo bien. Dejar en la nevera.

Para preparar el culis de frutos rojos ponerlos en una ollita (preferentemente de cobre) con el agua y el azúcar y dejar cocer unos 3 minutos. Dejar enfriar.

Colocar cada crepé en un cuenco o copa y distribuir la fruta. Encima poner unas cucharadas de crema y decorar con la salsa roja. Servir de inmediato.

Crepés alemanes

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 huevos
- 1 taza de leche (cantidad equivalente a los huevos)
- 8 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de azúcar
- Una pizca de sal
- Mantequilla, para untar la sartén
- Mermelada de albaricoque

Preparación paso a paso:

Poner en un bol los huevos, la leche, la sal, el azúcar y batir todo con la batidora. Luego poner la harina y batir todo hasta que no queden grumos.

Poner una sartén al fuego y poner una pizca de mantequilla para untar el fondo. Luego coger con un cucharón lleno de masa y la poner en la sartén dejar que cuaje y cuando esté, darle la vuelta. Cuando esté bien cuajada de ambos lados retirar del fuego y poner en un plato. Repetir así hasta acabar la masa.

Luego coger la mermelada de albaricoque y la extender por la superficie de los crepés y doblar. Por encima poner un poco de azúcar glas y servir de inmediato.

Crepés con crema de yogur

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LOS CREPÉS:

- 35 ml de agua
- Un huevo
- 35 gr de harina de trigo floja
- Mantequilla, c/n
- Una cucharada de azúcar

PARA LA CREMA:

- Un yogur natural
- Dos cucharadas de dulce de leche

PARA EL RELLENO:

- 100 gr de Nocilla® dos sabores
- 2 cucharadas de coco tostado

Preparación paso a paso:

Para los crepés: Batir el huevo con el azúcar. Añadir el agua y mezclar bien. Añadir la harina poco a poco para que no se formen grumos.

Poner una sartén al fuego de unos 20 cm, con una pizca de mantequilla.

Una vez caliente con la ayuda de un cucharón echar un poco de masa y dejar hasta que se doble las orillas y quede dorada por los dos lados. Retirar y continuar con la misma operación hasta terminar los crepés. Con esta cantidad salen 4 crepés finos.

Tostar el coco en la misma sartén. Batir la Nocilla® con el coco y mezclar bien, reservando un poco de coco para adornar. Rellenar los crepés con la Nocilla®, enrollar y cortar en 3 trozos. Batir el yogur con el dulce de leche, para preparar una crema.

En un plato de postre, servir la crema de yogur, poner los crepés cortados y espolvorear con el coco que se ha reservado. Servir de inmediato.

Crepés de chocolate con cerezas

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA:

- 8 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de cacao en polvo amargo
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 1 pizca de sal
- 30 gr margarina derretida
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela

PARA EL RELLENO:

- Nata montada, c/n
- Cerezas en conserva, c/n

Preparación paso a paso:

Mezclar bien todos los ingredientes para la masa y dejarla reposar ½ hora antes de hacer los crepés. No debe quedar ni muy líquida ni muy espesa. Si quedara espesa agregar más leche.

Calentar una sartén o crepera, pincelar con mantequilla y verter la masa con un cucharón pequeño. Es mejor que queden bien finas. Proceder de esta manera hasta acabar la mezcla.

Montar la nata a mano porque resulta más esponjosa, pero se puede hacer con batidora eléctrica.

Colocar cada crepé en un cuenco o plato hondo y rellenar primero con la nata montada y luego poner las cerezas con su almíbar por encima. Servir de inmediato.

Crepés sucrés con nata

Ingredientes (para 5 porciones):

- 250 gr de harina
- 3 huevos
- 250 ml de leche
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas colmadas de mantequilla fundida
- 60 gr de azúcar
- Una pizca de sal

PARA EL RELLENO:

- 400 gr de nata para montar
- 50 gr de azúcar
- 4 kiwis

Preparación en 2 pasos:

1) Poner en un cuenco la harina, en el centro añadir los huevos y la mantequilla batir con batidora, continuar con la leche y el agua poco a poco para obtener una pasta fina, añadir el azúcar, y la sal.

2) Montar la nata con el azúcar, pelar y cortar los kiwis muy pequeños. A continuación rellenar con la nata y los kiwis. Servir de inmediato.

Receta Extra:

Masa básica para panqueques

Ingredientes (para 8-10 panqueques):

- 1 pizca de sal
- 250 gr de harina
- 3 huevos
- 500 cc de leche
- 1 gota de aceite

Preparación en 2 pasos:

1) Mezclar la harina, la sal y los huevos con una cuchara de madera. Añadir la leche muy de a poco, hasta lograr la consistencia deseada: debe estar chirle pero no muy líquida ni muy dura. También si se vuelca toda junta, se formarán grumos. Agregar la gota de aceite. Una vez que se logró una masa suave y homogénea, dejar reposar por 30 minutos como mínimo.

2) Colocar la panquequera sobre fuego mediano y derretir un poquito de mantequilla. Con un cucharón colocar la mezcla en la panquequera y girar con la muñeca la panquequera para que se distribuya bien. Cocinar por 2 minutos y luego dar vuelta. Se los puede rellenar con lo que se desee, ya sea dulce o salado.

Panqueques de manzana

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 huevos
- 750 cc de leche
- 1 pizca de sal
- 80 gr de azúcar
- 400 gr de harina
- 2 a 3 manzanas ralladas
- Mantequilla, para cocinar los pancakes
- Azúcar glas (impalpable), para espolvorear

Preparación paso a paso:

Mezclar los huevos con la leche, harina y azúcar hasta lograr una mezcla sin grumos. Por último, añadir las manzanas y mezclar bien.

Derretir la mantequilla en una sartén a fuego mediano/alto. Colocar 4 cucharadas de la mezcla para hacer los pancakes. Cocinar hasta que los bordes se cocinen y se vean burbujas en la parte superior. Darlos vuelta, y cocinar del otro lado hasta que se hayan dorado.

Mantenerlos bien tibios y espolvorearlos con azúcar glas (impalpable) antes de servir.

Panqueques de banana con dulce de leche

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 3 huevos
- 250 gr de harina
- 2 tazas de leche
- 5 bananas, maduras

PARA LA SALSA DE DULCE DE LECHE:

- 250 cc de nata (crema de leche)
- 250 gr de dulce de leche

Preparación paso a paso:

La forma más rápida para preparar los pancakes es con una batidora eléctrica (puede ser manual o con la de vaso). Agregar los huevos con un poco de leche, y batir hasta quedar homogéneo; incorporar sin dejar de batir en forma de lluvia la mitad de la harina e intercalar con la leche hasta terminar los ingredientes. La mezcla va a tener una consistencia líquida pero aún espesa. Dejar reposar en la heladera por 5 minutos.

Cortar las bananas en rodajas. Reservar. Mientras tanto, calentar en una olla chica el dulce de leche con la nata. Batir bien con batidor de alambre hasta que se integren los 2, y queden como una crema bien suave y tibia. Reservar.

Calentar un chorrito de aceite de girasol en una sartén a fuego mediano. Colocar rodajas de banana y luego cubrir con la mezcla de pancakes. Hacer una nueva capa de rodajas de banana por arriba. Dejar cocinar por 4 a 5 minutos. Dar vuelta, cocinar por 1 minuto más.

Retirar de la sartén, y servir en un plato sin enrollar. Servir con un chorrito de la salsa de dulce de leche y hojitas de menta.

Panqueques de manzana al ron

Ingredientes (para 3 porciones):

- 3 huevos
- 4 cucharadas de harina común (no leudante)
- 250 cc de leche
- 50 gr de mantequilla (dos cucharadas)
- 2 manzanas verdes, sin pelar y cortadas en rodajas finas
- ½ taza de azúcar
- Ron, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Para la masa de panqueques: Mezclar los huevos con la harina. Incorporar la leche lentamente, hasta crear una mezcla más bien líquida, homogénea y sin grumos.

En una sartén mediana, derretir una muesca de mantequilla. Desparramar la mantequilla derretida por toda la superficie de la sartén. Agregar las manzanas y cocinarlas hasta que estén tiernas. Volcar la mezcla líquida sobre las manzanas, dejando que se cocine durante unos minutos.

Luego, mover la sartén para evitar que no se peguen el panqueque. Tapar la sartén con una tapa de olla, y dar vuelta el panqueque para que se cocine de ambos lados. Una vez dado vuelta, espolvorear inmediatamente con azúcar para que se acaramele sobre el panqueque.

Retirar del fuego, y verter el ron. Volver al fuego, e inclinar la sartén para que se prenda fuego el alcohol y flambear el panqueque.

Servir sobre un plato enmantecado y espolvoreado con azúcar glas (impalpable).

Panqueques con mascarpone y frutos rojos

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LOS PANQUEQUES:

(Rinde 8 pancakes, dos por porción)

- 100 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 300 cc de leche desnatada
- Aceite vegetal para freír

PARA EL RELLENO:

- 100 gr de arándanos
- 4 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- Frutillas en rodajas y frambuesas
- Helado de Mascarpone, c/n
- Azúcar glas (impalpable), para espolvorear

Preparación paso a paso:

Para hacer los pancakes, tamizar la harina en un bol. Añadir la sal, el huevo y leche, y batir con una batidora para hacer una pasta suave.

Calentar una sartén y añadir unas gotas de aceite vegetal. Añadir un poco de masa e inclinar la sartén de manera de cubrir la superficie con la masa. Cocinar hasta que la superficie se vea firme, entonces dar vuelta para cocinar el otro lado.

Repetir el procedimiento para hacer ocho pancakes.

Colocar los arándanos en una cacerola, agregar el agua y el azúcar glas (impalpable) y calentar hasta que el azúcar se disuelva. Retirar del fuego y agregar las frutillas cortadas y las frambuesas.

Colocar los pancakes en cuatro platos. Cubrir cada porción con dos cucharadas de helado de crema de Mascarpone y los frutos rojos calientes. Servir espolvoreado con azúcar glas (impalpable).

Panqueque de chocolate con banana

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LA MASA DE PANQUEQUES:

- 125 cc de leche
- 40 gr de mantequilla derretida
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharaditas de licor de avellana
- 1 cucharada de cacao
- 2 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- 5 cucharadas de harina común

PARA LA SALSA DE CHOCOLATE:

- 25 gr de mantequilla
- 1 cucharada de leche
- 2 cucharaditas de licor de avellana
- 1 cucharada de cacao
- 2 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- 2 bananas en rodajas

Preparación en 4 pasos:

- 1) En primer lugar, preparar la masa de panqueques: En un bol mediano, mezclar la leche, la mantequilla derretida, yema de huevo, la vainilla y el licor de avellana. Batir 1 cucharada de cacao en el líquido hasta que esté completamente incorporado. A continuación, incorporar 2 cucharadas de azúcar glas (impalpable) y mezclar hasta que esté completamente incorporado. Luego, gradualmente, agregar la harina y batir hasta que esté completamente incorporada. Dejar reposar la masa.
- 2) Derretir media cucharada de mantequilla en una cacerola chica a fuego lento. Mezclar 1 cucharada de leche y 2 cucharadas de licor de avellana en la mantequilla derretida. Agregar 1 cucharada de cacao y 2 cucharadas de azúcar glas (impalpable). Mantener a fuego muy bajo para mantener el calor.

3) Enmantecar una sartén o panquequera y calentar a fuego medio. Verter aproximadamente 60 cc de la mezcla sobre el molde, y mover la sartén en círculos para cubrir toda la superficie y cocinar por 2 minutos. Dar vuelta con ayuda de una espátula, y cocinar 1 minuto más.

4) Colocar un panqueque en un plato. Añadir rebanadas de banana, y con una cuchara colocar un cuarto de la salsa de chocolate encima. Enrollar el panqueque, y espolvorear con azúcar glas (impalpable). Repetir los pasos 3 y 4. Servir los panqueques tibios.

Panqueques con limón y azúcar

Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de harina
- ¼ cucharadita de sal
- 2 huevos grandes
- 500 cc de leche
- Una pizca de mantequilla para freír
- Azúcar glas (impalpable), cantidad para espolvorear
- El jugo de 1 limón fresco

Preparación paso a paso:

Tamizar la harina y la sal en un bol. Romper los huevos en un bol y agregar a la harina. Verter la mitad de la leche y batir enérgicamente. Agregar la leche restante y batir hasta que la masa esté suave.

Calentar una sartén a fuego lento. Añadir un pedacito de mantequilla y girar la sartén para Enmantecar la superficie. Usar un cucharón chico para colocar masa en la sartén, luego inclinar la sartén para extender la mezcla de manera uniforme. Cuando el panqueque está firme, agitar la sartén para despegarlo y dar vuelta con una espátula. Cocinar el otro lado durante 30 segundos, a continuación, agitar de nuevo para ver si está suelto.

Colocar el panqueque en un plato, espolvorear por encima un poco de azúcar y unas gotas de jugo de limón, y luego servir de inmediato.

Cocinar el resto de los panqueques, uno a la vez, pero siempre derretir un pedacito de mantequilla antes de añadir la pasta.

Panqueques con chocolate

“estilo americano”

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- 200 cc de leche agria
- 225 gr de harina común
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- Mantequilla extra o aceite de girasol, para freír
- 100 gr de chips de chocolate o una barra de chocolate picado

Preparación paso a paso:

En un recipiente de vidrio, derretir la mantequilla durante 10 segundos en el microondas y dejar enfriar. Separar el huevo, añadir la yema a la mantequilla una vez que esté fría y batir con un tenedor. Añadir la clara de huevo a la leche agria y batir con un tenedor.

En un bol grande, tamizar la harina y el polvo de hornear. Añadir el azúcar y luego incorporar todos los ingredientes húmedos. Batir. El resultado será una crema muy espesa. Se puede añadir más leche agria, si es necesario.

Calentar una sartén antiadherente a fuego alto. Colocar un pedacito de mantequilla, y mover la sartén para Enmantecar toda la superficie. Luego bajar el fuego y utilizar un cucharón para verter un poco de la mezcla en la sartén. Cuando aparezcan burbujas en la superficie del panqueque, dar vuelta con una espátula y dorar el otro lado. Transferir a un plato caliente y luego continuar haciendo panqueques agregando siempre mantequilla a la sartén.

Utilizar un cortante de galletita para cortar formas en cada panqueque, si se desea. De lo contrario, colocar chips de chocolate en la parte superior del panqueque aun tibio, y colocar otro panqueque por encima, como haciendo un sándwich. Espolvorear con azúcar glas (impalpable) y servir de inmediato.

Panqueques con pasas “estilo austríaco”

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de pasas de uva
- 2 cucharadas de ron
- 4 yemas
- 50 gr de azúcar
- 1 pizca de sal
- 500 cc de leche
- Unas gotitas de esencia de vainilla
- 150 gr de harina tamizada
- 5 claras
- 60 gr de mantequilla derretida
- Azúcar glas (impalpable), c/n

Preparación paso a paso:

Colocar las pasas de uva en un bol, cubrir con el ron, y dejar remojar por 30 minutos. Colar y secar con una toalla de cocina.

Batir las yemas con el azúcar y sal hasta lograr una crema bien clara. Agregar la leche y esencia de vainilla. Luego, añadir la harina, mezclando bien para que no se formen grumos. Por último, agregar las pasas de uva. Batir las claras a nieve e incorporarlas en forma envolvente a la preparación anterior.

Calentar una cucharada de mantequilla a fuego bajo en una sartén bien honda. Verter 2 a 3 cucharadas de la mezcla para hacer un panqueque de ½ cm de espesor. Cocinar por 4 minutos, hasta que el panqueque se levante y se despegue del fondo. Darlo vuelta, y cocinar del otro lado. Retirar, colocar en un plato y cubrir para mantenerlo tibio. Repetir este mismo paso, hasta completar el resto de los panqueques.

Cortar los panqueques en varias piezas (de 6 a 8) con 2 tenedores. Calentar el resto de la mantequilla en una sartén, volver los trozos de panqueques y freírlos por 2 minutos, dándolos vuelta 1 sola vez. Colocarlos en forma apilada en un plato, y espolvorear con azúcar glas (impalpable).

Panqueques de frambuesas

Ingredientes (para 2 porciones):

- 125 gr de harina
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar
- 180 cc de leche
- 60 cc de agua gasificada
- Mantequilla, para derretir en la sartén
- 1 puñado de frambuesas
- Azúcar glas (impalpable), para espolvorear

Preparación paso a paso:

Mezclar la harina con la sal y azúcar. Batir los huevos con la leche y el agua. Incorporar a la mezcla de harina, y mezclar bien hasta que esté bien suave y homogéneo.

Derretir la mantequilla en una sartén antiadherente. Verter la mitad de la mezcla en la sartén y presionar las frambuesas. Cocinar los pancakes por 5 minutos, o hasta que se hayan cocido los bordes. Despegar los bordes con ayuda de una espátula, y darlo vuelta con un plato.

Cocinar por unos minutos más, y servir con azúcar glas (impalpable). Repetir el mismo procedimiento con el resto de la mezcla.

Panqueques de arándanos

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 cucharadas de mermelada de arándanos
- 200 gr de arándanos frescos o congelados
- Azúcar glas (impalpable), c/n
- Nata montada (crema Chantilly), cantidad al gusto
- 2 panqueques, tibios

Preparación en 2 pasos:

- 1) Sobre un plato, entibiar los panqueques en el microondas por 10 segundos. Untar con 1 cucharada de dulce de arándanos cada uno y luego enrollar.
- 2) Salpicar con arándanos frescos y espolvorear con azúcar glas. Servir con un copete de nata montada

Panqueques con ciruelas y chocolate

Ingredientes (para 6 porciones):

- 125 gr de harina
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos
- 300 cc de leche
- 100 gr de ciruelas secas, sin carozo y picadas
- 1 o 2 cucharadas de ron
- 60 gr de mantequilla
- 100 gr de nueces, finamente picadas
- 60 gr de azúcar con 2 gotas de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de nata (crema de leche)
- 100 gr de chocolate
- 3 cucharadas de agua fría
- 2 cucharaditas de harina de patata
- 200 cc de leche
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 mandarina, rallada
- ½ cucharadita de canela en polvo

Preparación paso a paso:

En un bol, colocar la harina y hacer un hueco en el centro. Agregar la sal, los huevos, y la mitad de la leche. Revolver hasta desarmar los grumos y agregar el resto de leche. Batir hasta que haga burbujas. Dejar reposar mientras se prepara el relleno.

En un bol, remojar las ciruelas en ron durante 15 o 20 minutos. En otro bol, batir la mantequilla hasta que esté blanda. Agregar las nueces, el azúcar y la nata. Mezclar e incorporar las ciruelas remojadas.

Cortar el chocolate en trocitos y colocarlo en la cacerola junto con las cucharadas de agua. Derretir a fuego bajo revolviendo cada tanto para que no se queme. Agregar un poquito de leche y revolver hasta lograr una crema sin

grumos. Agregar el chocolate derretido, el azúcar, y el resto de leche. Dejar hervir suavemente por 5 minutos. Retirar del fuego y agregar la nata y la canela. Calentar una sartén para panqueques. Agregar un cubito de mantequilla y mover la sartén para Enmantecar bien la base. Colocar un cucharón de masa, mover la sartén para cubrir la superficie y dejar cocinar 40 segundos. Dar vuelta y cocinar 20 segundos más. Desmoldar sobre un plato. Repetir hasta lograr 8 panqueques. Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada panqueque y enrollar. Colocar cada uno en un plato de postre y salsear con salsa de chocolate. Servir de inmediato.

Panqueques de manzana al caramelo

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LOS PANQUEQUES:

- 200 cc de leche
- 3 huevos
- 80 gr de harina
- 1 pizca de azúcar
- 1 pizca de sal
- 40 gr de mantequilla derretida

PARA LAS MANZANAS:

- 50 gr de mantequilla
- 4 manzanas, peladas, descaroizadas y cortadas en rodajas
- 50 gr de azúcar
- 50 cc de jugo de manzana

PARA LA SALSA:

- 20 gr de mantequilla
- Azúcar glas (impalpable), c/n
- Hojitas de menta, para decorar

Preparación paso a paso:

Batir los huevos con la leche, y luego agregar la harina en forma gradual. Añadir 1 pizca de sal y el azúcar. La mezcla debe quedar bien chirle.

Derretir la mantequilla en una sartén mediana a fuego mediano. Verter un cucharón mediano de la mezcla en la sartén y esparcir para hacer los pancakes. Cocinar durante unos minutos, y luego dar vuelta. Cocinar por 50 segundos más, y retirar del fuego. Repetir este procedimiento hasta usar toda la mezcla. Se pueden poner en una fuente en el horno bien bajito para que se mantengan tibios.

Mientras tanto, derretir 50 gr de mantequilla en una sartén a fuego mediano. Freír las manzanas hasta que se hayan dorado. Espolvorear con el azúcar y cocinar hasta que se haya formado el caramelo. Incorporar el jugo de manzana y mezclar bien. Retirar las manzanas, reservando el jugo de cocción. Rellenar los

panqueques con las manzanas, y enrollarlos.

Batir la mantequilla con el jugo de cocción de las manzanas, hasta que se forme la salsa. Servir los panqueques en un plato, espolvorear con azúcar glas (impalpable) y rociar un chorrito de salsa. Decorar con hojitas de menta.

Panqueques salados con salsa holandesa

Ingredientes (para 7 porciones):

- 400 gr de carne picada de cerdo
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en cubitos
- 200 gr de champiñones frescos, en rodajas
- 4 cucharadas de cilantro, finamente picado
- 5 huevos
- 6 claras de huevo
- 4 cucharadas de leche
- 125 gr de queso Cheddar, rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 6 yemas de huevo
- 175 gr de mantequilla
- 2 limones, exprimidos
- 125 gr de harina
- 1 huevo
- 475 cc de leche
- 1 pizca de pimentón dulce, para decorar
- 450 gr de salsa

Preparación paso a paso:

En una sartén grande, cocinar a fuego medio la carne picada de cerdo. Cuando esté medio cocida, escurrir la mayor parte de la grasa. Agregar la cebolla, el pimiento rojo, champiñones y el cilantro y cocinar hasta que las verduras estén tiernas y la carne se dore. Retirar toda la preparación de la sartén, dejando una ligera capa de aceite.

Batir los huevos, 5 claras de huevo, 4 cucharadas de leche y queso. Colocar la sartén nuevamente a fuego medio alto y volcar la mezcla de huevo. Cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que los huevos estén listos. Retirar del fuego, pero mantener el calor.

En un baño maría, a fuego mediano, combinar las yemas de huevo, mantequilla y jugo de limón. Batir continuamente para que los huevos no se cuajen, sino que espesen la salsa logrando una consistencia cremosa. Retirar del fuego cuando la mantequilla se derrita por completo.

En un bol, batir juntos la harina, el huevo y la leche. Pasar la mezcla por un colador fino para eliminar grumos. Calentar una sartén antiadherente o panquequera a fuego medio-alto. Rociar con aceite en aerosol y volcar aproximadamente 75 cc de mezcla en el molde. Girar la sartén para cubrir la base de la sartén. Voltear cuando empieza a hacer burbujas y cocinar hasta que estén doradas por ambos lados. Repetir con el resto de masa.

Para el armado: Colocar un panqueque en un plato, colocar una cucharada de relleno de carne en el centro y doblar el panqueque formando un medio círculo. Cubrir con la salsa y espolvorear con un poco de pimentón. Servir.

Panqueques americanos con dulce de frutos rojos

Ingredientes (para 6 porciones):

- 100 gr de copos de salvado de trigo
- 200 gr de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 285 cc de leche agria
- 175 cc de leche desnatada
- 2 huevos, batidos

PARA EL DULCE DE FRUTOS ROJOS:

- 175 gr de frambuesas frescas
- 1 cucharadita de azúcar glas (impalpable), y más para espolvorear
- 300 gr de fresas, cortadas en rodajas anchas
- 100 gr de arándanos

PARA SERVIR:

- 200 gr de yogur natural, bajas calorías

Preparación paso a paso:

Colocar los copos en la procesadora y procesar hasta conseguir una textura fina.

Agregar la harina, el polvo para hornear, y la canela. Procesar todo junto.

Agregar la leche agria, la leche, y los huevos. Procesar nuevamente y luego volcar todo en un bol.

Calentar una sartén antiadherente y colocar cucharadas de la preparación para cada panqueque. Cocinar 1 o 2 minutos de cada lado hasta que estén gorditos y dorados. Retirar y mantener los panqueques tibios hasta el momento de servir.

Repetir este paso con el resto de la preparación.

Para hacer el dulce de frutos rojos: Colocar las frambuesas y 1 cucharadita de azúcar glas (impalpable) en la licuadora. Licuar hasta triturar. Mezclar con las fresas y los arándanos frescos.

Servir los panqueques apilados de a dos en cada plato y rociar con dulce de frutos rojos. Espolvorear con azúcar glas (impalpable) y acompañar con yogur.

Panqueques con salmón, aguacate y wasabi

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 aguacate, cortado en rodajas
- 1 cucharadita de wasabi
- 100 gr de queso crema
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 3 cucharadas de vodka
- 4 panqueques
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 8 rodajas de salmón
- Caviar, para decorar
- Hojas de apio, para decorar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Mezclar el queso crema con el wasabi, vodka, sal y pimienta. Tapar y llevar a la heladera. Marinar el salmón con el aceite de oliva y jugo de limón por 1 a 2 minutos.
- 2) Calentar los panqueques en una sartén por unos minutos. Colocar rodajas de aguacate, salmón y una cucharadita de crema de wasabi. Decorar con el caviar y las hojas de apio. Servir de inmediato.

Panqueques con salmón ahumado

Ingredientes (para 5 porciones):

- 4 cucharadas de nata (crema de leche)
- 4 cucharadas de queso crema
- 5 panqueques, fríos
- 5 lonchas de salmón ahumado
- ½ limón, exprimido
- Eneldo fresco picado o ciboulette, cantidad al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un bol, mezclar la nata con el queso crema. Agregar el jugo de limón y las hierbas picadas.
- 2) Untar la crema sobre cada panqueque y colocar encima lonchas de salmón. Arrollar y cortar en bocados individuales. Sujetar con escarbidentes y colocar en una fuente para servir.

Panqueques clásicos con jamón y queso

Ingredientes (para 8 porciones):

- 8 pancakes
- 4 cucharadas de mantequilla, divididas
- 8 huevos
- 40 gr de queso rallado
- 8 lonchas de jamón cocido (tipo York)

Preparación en 2 pasos:

- 1) Enmantecar una sartén mediana y calentar a fuego medio. Colocar un panqueque y calentarlos por ambos lados. Agregar el jamón en lonchas y espolvorear con queso rallado.
- 2) En un bol cascar un huevo y deslizarlo arriba del panqueque de jamón. Cocinar unos segundos y doblar los lados del panqueque hacia adentro, encerrando el huevo. Servir caliente.

Panqueques de espinaca con queso gratinado

Ingredientes (para 4 porciones):

PARA LOS PANQUEQUES:

- 120 gr de harina
- 250 cc de leche
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 30 gr de mantequilla o margarina

PARA EL RELLENO:

- 30 gr de mantequilla o margarina
- 40 gr de harina común
- 500 cc de leche
- 1 cucharadita de caldo concentrado
- 2 huevos, batidos
- 100 gr de queso Parmesano, rallado
- 300 gr de espinaca congelada, descongelada
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 yema
- 150 gr de queso crema
- Mantequilla, c/n

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220°C (muy caliente). Enmantecar una fuente para horno. Reservar.

Para los panqueques: En un bol, mezclar la harina, la leche, los huevos y la sal para hacer la masa. Calentar la mantequilla en una sartén a fuego medio y volcar 3 cucharadas de masa. Mover la sartén para que la masa se extienda en una capa fina. Cocinar el panqueque hasta que este apenas dorado, dar vuelta y cocinar 1 minutos más. Desmoldar sobre un plato. La masa es suficiente para 8 unidades. Para el relleno: Derretir la mantequilla en una cacerola y salpicar con la harina.

Revolver hasta lograr una pasta y cocinar 2 minutos. Agregar la leche y dejar hervir. Incorporar el caldo y revolver sin parar. Agregar los huevos, la mitad del queso, la espinaca y mezclar todo. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Colocar relleno en un panqueque, doblar como un pañuelo y poner en la fuente. Repetir con el resto.

Batir juntos el queso crema y la yema, volcar encima de los panqueques y espolvorear con queso rallado. Gratinar en el horno 25 minutos. Servir caliente.

Panqueques americanos con chips de chocolate

Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de harina común
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos
- 350 cc de leche
- 4 cucharadas de aceite neutro
- 100 gr de chips de chocolate

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un bol, mezclar la harina, el polvo para hornear, el azúcar, y la sal. En otro bol, mezclar la leche, el aceite, y los huevos. Incorporar la mezcla de ingredientes líquidos en la de ingredientes secos y revolver hasta integrar. Agregar los chips de chocolate y mezclar bien.
- 2) Calentar una sartén grande a fuego medio. Enmantecar con un trocito de mantequilla y verter alrededor de 60cc de preparación para cada panqueque. También se pueden hacer más chicos si se desea. Dejar cocinar hasta que aparezcan burbujitas en la superficie. Dar vuelta con una espátula y cocinar unos segundos hasta dorar. Servir caliente con miel al gusto.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y

aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre,

estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las

zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carne roja, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pasteles con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que

emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una

eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el

consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado

para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)

Ají

Ajo

Alcachofa (Alcaucil)

Apio

Berenjena

Boniato (Batata)

Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Cilantro

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Gírgolas (hongos)

Hinojo

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Setas de hongos comestibles

Tomate (Jitomate)

Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco

Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo

Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)

Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama

Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro

Té rojo

Té verde

Tequila

Vino blanco

Vino dulce

Vino espumante

Vino tinto

Vodka

Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *“Esencial para verte y sentirte bien”* (más de 20.000 descargas desde 2009), *“Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS”* (2013 – Editorial Planeta), *“Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias”* (2013) y *“Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado”* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la “cocina casera”, y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar. Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo

fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

YOUTUBE: [Https://www.youtube.com/user/msorzola](https://www.youtube.com/user/msorzola)



OrzolaPress

Por una vida feliz.

